



NUTRASPECT
YOUR FITNESS JOURNEY STARTS HERE

NutrAspect

NutrAspect è un **applicativo web** che fornisce servizi per il tracking della propria nutrizione, andamento del peso corporeo e dell'idratazione avendo sotto controllo tutti i parametri importanti.

The screenshot displays the NutrAspect web application interface. The main dashboard includes a 'Daily summary' table, a 'My Daily Macro Consumption' donut chart, and lists of meals: Breakfast, Dinner, and Snacks. A sidebar on the right shows 'Add Food' with a search bar and a list of matching foods.

Daily summary

Nutrients	Total	Recommended	Reached Daily
Calories	1408	1133	124%
Carbohydrates	54	113	47%
Proteins	112	84	133%
Fats	71	37	191%

My Daily Macro Consumption

Donut chart showing: Carbohydrates (51.5%), Proteins (35.8%), Fats (12.7%).

Breakfast

Food	Quantity	Carbohydrates	Protein	Fat
Milk (whole)	200 gr	10 gr	6 gr	6 gr

Dinner

Food	Quantity	Carbohydrates	Protein	Fat
Egg	120 gr	1	15	13
Egg white	100 gr	1	11	0

Snacks

Food	Quantity	Carbohydrates	Protein	Fat
Pear	120 gr	18	0	0

Launch

Food	Quantity	Carbohydrates	Protein	Fat
T-bone	320 gr	0	76	51
Bread (Whole Wheat)	50 gr	24	4	1

Add Food

Search our food database by name:

Search Search

[The food you are looking for is not present? Add your own](#)

Matching Foods:

- Croissant**
100 gr: 406 cal 46 carb 8 protein 21 fat
- Focaccia**
100 gr: 250 cal 36 carb 9 protein 8 fat
- Butter**
100 gr: 717 cal 0 carb 0 protein 81 fat
- Honey**
100 gr: 304 cal 82 carb 0 protein 0 fat

Food Name

NutrAspect - Servizi

Alla data attuale, NutrAspect supporta i seguenti **servizi**:



Selezione alimento



Controllo acqua



Gestione profilo



Controllo del peso



Aggiunta cibo
nel database



Monitoraggio valori
nutrizionali



Obiettivi
personalizzati

NutrAspect – Gli admin

Potendo ogni utente richiedere l'aggiunta di un alimento, l'**admin** svolge un ruolo fondamentale per **filtrare** per **verificare** quanto aggiunto dall'utente.

New Food Requests

Smoked salmon 100 gr: 117 cal 0 protein 18 fat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ham 100 gr: 145 cal 1 protein 21 fat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yogurt (greek) 100 gr: 115 cal 2 protein 6 fat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Food in DataBase

Beef 100 gr: 250 cal 0 protein 26 fat
Steak 100 gr: 134 cal 0 protein 21 fat
T-bone 100 gr: 247 cal 0 protein 24 fat
Porkchop

NutrAspect – Gli utenti

Gli **utenti** sono i maggiori fruitori dei servizi precedentemente elencati.

The screenshot displays the NutrAspect web application interface. On the left, a sidebar titled "Your personal info" contains a form to "Update your personal info". The form includes input fields for Name (Olimpia), Surname (Pisano), Email (olimpiapisano@email.com), and Birthday date (19/07/1957), with a "Submit" button. Below this is a link to "Update your password" with a plus icon. The main content area has a blue header. It features two panels: "Weight update" with a text input and an "Update" button, and "Current Weight" showing the last weighed weight as 82.0Kg and a goal of 80Kg. Below these is a "Weight chart" line graph showing weight fluctuations over time relative to a goal.

Date	Weight (Kg)	Goal Weight (Kg)
31/08/2021	93	80
03/09/2021	90	80
04/09/2021	75	80
07/09/2021	82	80

Ogni funzionalità
potrà essere acceduta
facilmente sempre in
pochi click

NutrAspect – Le tecnologie

Le **tecnologie** utilizzate per la realizzazione di NutrAspect, oltre **HTML5**, **CSS3** e **Javascript**, sono le seguenti:

- Flask (Python)
- Bootstrap
- Docker
- Google Charts
- MongoDB Community Edition
- pyMongo

NutrAspect – Flask, Bootstrap

- **Flask** è un micro-framework scritto in **Python**, basato sullo strumento Werkzeug WSGI ed il motore template **Jinja 2**. Definito «micro-framework» in quanto è un nucleo semplice ma estendibile, permettendo l'uso di estensioni per la validazione di forms, tecnologie di validazione (**Flask_login**) e altro
- **Bootstrap** è un framework per la creazione di siti ed applicazioni web fortemente orientato verso i **dispositivi mobili**. Bootstrap è stato scelto principalmente per la **compatibilità** con le ultime versioni di tutti i principali browser

NutrAspect – Docker

- Tramite **Docker**, usando uno script **composite**, vengono generate due **immagini** Docker, dalle quali vengono avviati i due **container**. Tramite questo processo possiamo isolare, come di buona norma, ogni processo nel proprio container: nel caso specifico un container avrà la funzione di mantenere e gestire il database MongoDB, mentre un altro container avrà il compito di gestire la web application

NutrAspect – MongoDB, pyMongo

- Per questioni di portabilità e di funzionalità offline, è stata scelta la versione **MongoDB** in locale piuttosto che la sua controparte online, **MongoDB Atlas**: il progetto è stato comunque progettato tenendo in considerazione un futuro utilizzo di MongoDB Atlas, rendendo il processo molto più intuitivo
- **pyMongo** è una distribuzione **Python** che contiene gli strumenti per lavorare in maniera molto **semplice** con MongoDB

NutrAspect – TODO

NutrAspect è stato progettato tenendo in considerazione eventuali **feature** che in **futuro** potrebbero essere implementate:

- **Automatizzazione** per l'inserimento di un alimento
- Inserimento di un piano d'abbonamento **premium**
- Renderla da semplice Web App ad una **Progressive Web App**
- Integrazione con applicazioni di tracking per **attività sportive**

Grazie per l'attenzione